

CORSO DI FORMAZIONE SPECIALISTICA SULLA CUCINA VEGANA

La **Cucina Vegana** è una particolare forma di alimentazione che esclude totalmente dalla dieta quotidiana l'uso di prodotti animali e loro derivati (carne, pesce, latticini, uova, miele e pappa reale), in quanto ispirata al **Veganismo**, un movimento filosofico basato su uno stile di vita fondato sul rifiuto di ogni forma di sfruttamento degli animali (dall'alimentazione all'abbigliamento, dallo spettacolo ad ogni altro scopo). Il **Corso di Formazione Specialistica sulla Cucina Vegana** organizzato dall'**ANPA – Accademia Nazionale Professioni Alberghiere**, in collaborazione e con il patrocinio dell'**Associazione Professionale Cuochi Italiani**, mira ad impartire ai partecipanti l'esatta conoscenza dei prodotti biologici e vegetali, affrontando le tecniche base di scelta, cottura e lavorazione di cereali e legumi per offrire un gustoso menù vegano esaltando i gusti ed i sapori della terra. Il corso si rivolge a chef, personale di cucina, titolari di aziende ristorative alberghiere ed extralberghiere, allievi del corso di formazione di chef di 1° livello, diplomati di scuola alberghiera e pubblico amatoriale interessati ad ampliare ed approfondire le proprie conoscenze sulla cucina ispirata alla filosofia vegana, nonché a chi, condividendo il **Veganismo**, intende acquisire le giuste conoscenze e competenze tecniche e professionali per avviare una attività ristorativa dedicata all'offerta di pietanze biologiche e vegetali. Il corso, totalmente pratico, si svolgerà presso cucine professionali di strutture alberghiere partners dell'**ANPA** e consentirà ai partecipanti l'utilizzo di materie prime, attrezzature ed utensilerie professionali, al fine di garantire una corretta lavorazione dei prodotti ed una esecuzione tecnica dei piatti. La docenza del Corso è affidata ad Executive Chef esperti di cucina vegana e professionisti di comprovata esperienza ed elevata professionalità. Il Corso, data la peculiarità dell'argomento e della tipologia di target interessato, è proposto dall'**ANPA** esclusivamente in **Formula "Corso Individuale"** e sarà articolato in un percorso di formazione *full immersion della* durata di **30 ore (10 lezioni di 3 ore c.u.)**, personalizzabili sulle specifiche esigenze personali, nonché sugli obiettivi professionali del partecipante.

PROGRAMMA DIDATTICO

- **Introduzione alla VegPyramid:** la piramide alimentare vegetariana
- **I macronutrienti nella cucina vegana**
I carboidrati, le proteine, i lipidi (grassi), i sali minerali, le vitamine
- **I cereali: classificazione, tipologie ed utilizzo in cucina**
L'avena, il farro, il frumento, il grano saraceno, il mais, il miglio, l'orzo, la segale, il riso, il bulgur, il cuscus, il kamut: utilizzo in cucina, tecniche di cottura ed elaborazione di ricette
- **I legumi: classificazione, tipologie ed utilizzo in cucina**
I fagioli, i ceci, le fave, le lenticchie, i piselli: proprietà organolettiche, utilizzo in cucina, tecniche di cottura, elaborazione di ricette
- **Le verdure ed i vegetali**
Varie tipologie di verdure ed ortaggi. Concetti di stagionalità, Bio e km zero. I tagli delle verdure (Julienne, Mirepoix, Chiffonade, Filange, Brunoise, Dadolata, Tritatura). Tecniche di cottura e condimento di verdure e vegetali (cottura alla griglia, al vapore, bollitura, frittura)
- **Le insalate**
Le insalate crude, le insalate cotte, le insalate di verdure, le insalate di legumi, le insalate miste
- **Le proteine vegetali: il Seitan ed il Tofu**
Il Seitan: tecniche di preparazione, lavorazione ed utilizzo in cucina (elaborazione di ricette). Il Tofu: tecniche di preparazione, lavorazione ed utilizzo in cucina (elaborazione di ricette)
- **La maionese vegetale e l'insalata russa vegana**
Tecniche di elaborazione della maionese vegetale senza uovo ed utilizzo in cucina

- **Timballi, tortini e sfornati vegani**
Timballi di fagioli, timballi di lenticchie, timballi di melanzane, timballi di verdure (elaborazione di ricette)
- **Le polpette e gli hamburger vegani**
Hamburger di fagioli, hamburger di ceci, hamburger di melanzane, polpette di vegetali, polpette di Seitan, hamburger di lenticchie: elaborazione di ricette

INIZIO CORSI	In qualunque momento su richiesta del partecipante
DURATA	30 ore di formazione pratica
MODALITA'	Corso Individuale
FREQUENZA	Personalizzabile su esigenze del partecipante
ORARIO LEZIONI	Mattina/pomeriggio
COSTO	€ 2000 + IVA 22% + € 10,00 + IVA 22% per coperture assicurative
ATTESTATI	Rilascio Attestato di Qualifica Professionale Cucina Vegana
RATEIZZAZIONE	€ 278,00 + 2 rate consecutive mensili di € 1087,00 l'una oppure € 278,00 + 12 rate consecutive mensili da € 182,00 l'una

Con il patrocinio e la collaborazione di:

